

用户淡色的天堂：

使用这个方法做了一下练习，发现了一个难点，对我而言，一旦开始觉察自己的呼吸就会忍不住想要控制呼吸，控制呼吸时又会觉得自己呼吸不自然而产生焦虑感。

平时也想去注意一下自然呼吸是什么样的，但是我发现只要开始觉察就会开始控制，问一下菜头叔，这中间哪里出了问题呢？

你的性子很是急躁啊。那我问你一句，你平常不经意间观察自己的呼吸很频繁么？迄今为止有多少次，有100次么？应该没有吧，没有那就是依然不熟悉，不熟悉你肯定还是会忍不住想要去控制。所有看起来可以轻松做到的事情，之前肯定都需要大量的练习，哪里有那么多一蹴而就？我个人建议你，放下心中对所谓“正确呼吸”的念头。事情是这样的：你控制自己的呼吸也不是什么大不了的事情，愿意控制就去控制好了。呼吸过于快速，你很快就会觉得眩晕，晕了自然就会慢下来；呼吸过于悠长，你很快就会觉得憋气，憋了自然就会大口换气。总之，你其实没有办法一直那么控制下去，你的身体总是倾向于回到最自然的状态。**你观察不了自然的状态，那么你能做到不要跟身体较劲就行，它要恢复原先的状态，你随它去就好。**

用户星辰大海：

老师，这是不是冥想呢？我到现在都没学会冥想，也看了得到上的冥想课程，可还是没学会，是我太笨了吗？感觉你说得挺好的，我试试吧！老师，是不是我这种疑神疑鬼的心态就很不好呢？

好像现在没人那么说了，那我再说一次给你：做事首先需要的是信心。只是信心的培育非常困难，尤其是对于那些想法很活跃，喜欢提问和分析的人来说尤其如此。我也是这样的一个人，所以我不会一开始就试图培养一个大的信心，比如说今天我要冥想十五分钟，让精神彻底放松。我知道做不到，也许不到2分钟我就开始怀疑这个法子是不是有用，或者它是不是适合我自己。那我怎么办呢？冥想2秒我总能做到吧？应该很容易，2秒钟内不想任何事情，心里数1、2，很简单，很轻松。我能冥想2秒，那就是我有了2秒的成就，我也就有了2秒的信心。在这个基础上，我去试3秒、4秒。如此不断累积，通过培育信心的方式，可以使得我一次次走得更远一点。在《数息》这篇文章中，我也说要求质不求量，一开始能从1数到8就已经很好，说这样的话也是同样的道理。对于你来说，合适不合适，正确不正确的这些念头，都是杂念。甚至会不会的念头，同样也是一种干扰。**你得先给自己一点信心，不忙着去想象冥想或者数息能带来的诸多好处，先从最小的时间做起，从能做到的时间做起。**如果你的心是一头暴躁的狮子，就不应该一开始就希望它彻底安静下来，能安静2秒也是好的——你抱着这样的心态，也许可以前进很远。

用户板牙老爹：

腹式呼吸是否可以替代数息呢？

也许你的触觉会因此而变得很敏锐吧。在《数息》中我也写过，之所以要观察呼吸，是因为呼吸足够轻柔细微。同时，心总是和观察的对象相对应。当观察的对象足够轻柔细微时，心也会变得轻柔细微起来。根据你的说法，你去观察腹式呼吸，那就是观察你肚皮的起伏，确保在吸气的时候肚子胀大，呼气的时候肚子缩小。这样说起来，你是在观察肌肉和皮肤的感受，你的心也就跟肌肉、皮肤的感受相应。那么，我猜你经过一段时间的练习，也许别人轻触你的皮肤，你也会立

- 1.在阅读这种小说的时候，我们得跟着作者走，去体会作者刻意营造出来的氛围。
- 2.现实当然不会是这个样子，事件的环节越多，设计越是精巧，随便出来个什么变数，整件事情就崩了。
- 3.你观察不了自然的状态，那么你能做到不要跟身体较劲就行，它要恢复原先的状态，你随它去就好。
- 4.你得先给自己一点信心，不忙着去想象冥想或者数息能带来的诸多好处，先从最小的时间做起，从能做到的时间做起。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载

← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认

最新

只看作者回复

正在加载...

写留言，与作者互动

27

22